



「わたしの街のえらべる食堂」は、栄養バランスのよいメニューがあり、健康的な食のサービスを利用できる区が認定している飲食店です。



バランスメニューを提供しています

(主食・主菜・副菜が1食の量として適量含まれるメニュー)

◎サービスセットメニュー

写真と栄養価は

ポークカレー(800円)

ポークカレー

スズキのフライ

カキフライ

ビーフシチュー (日替わり、または要予約)

エネルギー 548kcal

たんぱく質 24.3g

脂質 11.5g

炭水化物 94.6g

食塩相当量 4.7g



野菜メニューを提供しています

(プラス一皿の野菜(70g以上使用)メニュー)

◎ほうれん草ソテー

◎なすのカレーライス

◎きのこのソテー

◎夏野菜のカレーライス

◎きのここと野菜のカレーライス

※1日に必要なエネルギーと栄養素の目安は、葛飾区HP「栄養成分表示を活用しよう」をご覧ください。



健康的な食のサービスを利用できます

野菜を
とりたい方

- ・野菜たっぷりメニュー(野菜200g以上使用)をえらべる
- ・野菜メニュー(野菜70g以上使用)を選べる

エネルギーを
控えたい方

- ・主食の量を減らせる 例) ライス 通常 約200g 312kcal
半量 約100g 156kcal

塩分を
控えたい方

- ・薄味で注文できる(対応可能メニューは店員にご確認ください)

お店からの一言メッセージ

花と緑に囲まれた小さな一軒家レストラン。料理の種類が豊富で、小さなお子さんからお年寄りのお客さんまでご利用いただいております。

住所 白鳥2-18-22

電話 03-3601-2886

営業時間 (バランスメニュー提供時間)

11時30分~14時30分 17時30分~21時(完全予約制)

ディナータイムは最終予約のお客様が終了した段階で閉店いたします。

定休日 月・火曜日・第3日曜日



●かつしかの元気食堂に関する問い合わせ先 葛飾区健康部健康推進課 ☎03-3602-1268

●かつしかの元気食堂について、詳しくは
葛飾区HP「「かつしかの元気食堂」推進事業」をご覧ください。



令和6年11月